

[Ignacio Morgado Bernal](#)

Cómo la soledad daña al cerebro y la salud de los mayores

El País, 15 de mayo de 2023.

Entre el 20% al 40 % de los ancianos dicen sentirse solos en los países occidentales

Abandonar a los mayores a la suerte de su sobrevenida soledad es una crueldad imperdonable que ninguna sociedad civilizada debería permitir. En los países occidentales se calcula que del 20 al 40 % de los más mayores dicen sentirse solos. En España, [la Encuesta](#) de Características Esenciales de la Población y las Viviendas (ECEPOV 2021) del Instituto Nacional de Estadística nos dice que, de los casi 5 millones de personas (4.981.696) que viven solas en hogares, más de 2,54 millones tienen 60 o más años y 1,71 millones tienen 70 o más años. La mayor mortalidad biológica de los hombres hace que la soledad tenga un mayor impacto en las mujeres. Una de cada tres mayores de 70 años residentes en hogares vive sola (el 33,3 % frente al 16,3 % de los hombres de esa misma edad). A partir de los 80 años esas cifras suben al 40 % para las mujeres y al 20 % para los hombres.

Pero se equivoca quien crea que [la soledad](#) es únicamente carecer de compañía. Es más que eso, pues consiste también en no estar en la compañía deseada o conveniente. Hasta en medio de una multitud uno puede sentirse más solo que nunca. El sentimiento de soledad llega cuando la persona no ve satisfecha su necesidad de intimidad humana o cuando las demás personas con las que convive o se relaciona no satisfacen sus deseos o preferencias. Es decir, que la soledad también puede consistir en vivir acompañado de quien no te quiere o no te atiende, lo que explica el sentimiento de muchos mayores, en cierto modo, abandonados a su suerte. También es cierto que no todas las personas mayores que viven solas tienen sentimientos de soledad.

La soledad puede hacer mucho daño, especialmente a las personas de más edad. Se ha constatado que la percepción de soledad predice mejor la salud física y mental de las personas que el tamaño de su red social, es decir, el número de familiares, amigos o personas que frecuentan, o incluso su estado marital. Son numerosos los factores de salud y sociales que determinan el sentimiento de soledad. Generalmente, se inicia cuando [los mayores](#) empiezan a perder relaciones emocionalmente estrechas, como las que les unían a sus fallecidos seres queridos o amigos. A partir de entonces, lamentablemente, esas personas suelen concentrarse más en el recuerdo emocional de la pérdida y su historia que en buscar nuevas relaciones sociales que pudieran rellenar los vacíos sobrevenidos. La soledad de los mayores está muchas veces relacionada con la pobreza, y hay estudios que indican que no siempre lo está con la edad.

La experiencia subjetiva de [soledad](#) es una fuente de estrés que deteriora la salud somática y mental de las personas. La neurociencia y la psicobiología la han relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y de demencia, además de con una pobre autoestima, trastornos del sueño, pérdidas de memoria y, especialmente, con una pérdida de regulación emocional, que es la que permite el ajuste mental de las personas a su situación particular para mejorar su bienestar. Esas alteraciones podrían derivar de cambios en el cerebro de las personas originados por la soledad y puestos de manifiesto en observaciones experimentales de neuroimágenes estructurales y funcionales, como las que indican un menor volumen de sustancia gris, es decir, de cuerpos neuronales, en determinadas regiones del cerebro.

Ese tipo de observaciones llevaron a un grupo de científicas (todas mujeres, reflejando quizá una mayor sensibilidad femenina a la soledad de los mayores) de prestigiosas universidades y centros de investigación de Alemania y el Reino Unido a investigar minuciosamente los correlatos cerebrales de la soledad en adultos de edad avanzada. Con esa pretensión, asumieron que las diferentes maneras de sentir y percibir la soledad en cada persona podrían reflejar diferencias anatómicas en determinadas estructuras cerebrales. Para comprobarlo, mediante técnicas de resonancia magnética funcional exploraron [el cerebro](#) de 319 mayores, hombres y mujeres, casi al 50 %, con edades comprendidas entre 61 y 82 años.

[Los resultados](#), publicados en la prestigiosa *Scientific Reports* del grupo Nature, mostraron que los individuos con mayores puntuaciones en soledad percibida según una clásica escala de la Universidad de California en Los Ángeles (Escala UCLA) tendieron a tener menor volumen de sustancia gris en la amígdala, el hipocampo y el cerebelo, generalmente en el hemisferio izquierdo del cerebro, regiones que han sido implicadas en el procesamiento de información emocional y social. El volumen de la amígdala, en concreto, ha sido también relacionado con el tamaño de [la red social](#), real y on line, de las personas.

Aunque no dejan de ser correlaciones, esos resultados podrían interpretarse como que la interacción social a lo largo de la vida, es decir, el tener más amigos, formar parte de grupos, salir más de casa, etc., haría que la amígdala creciera y, de ahí, que la soledad, la falta de interacción social, el quedarse encerrado en casa y no frecuentar actividades con otras personas, tuviera el efecto contrario, encogiéndola. También podría ocurrir que los individuos que, por razones genéticas o de otra índole, tienen una amígdala de mayor volumen fuesen personas más inclinadas a la vida social. Las autoras del trabajo, creen, no obstante, que [el estrés](#) de la soledad daña al hipocampo de los mayores y reduce su volumen, aumentando el nivel de la hormona cortisol y elevando la tensión sanguínea, un efecto que afectaría a la memoria y que podría verse potenciado por la propia falta de interacción social.

Esa interpretación parece refrendada por los resultados del trabajo de otro grupo de mujeres investigadoras, esta vez de universidades y centros de investigación iraníes, que consideran a la soledad como todo un síndrome inmunometabólico de patología multifacética, pues altera los niveles celulares de sustancias celulares inflamatorias, reduce la respuesta del organismo a los anticuerpos que nos protegen de enfermedades, reduce las sustancias que promueven el crecimiento celular y altera las funciones cardiovasculares y mentales. Así lo exponen en [una revisión](#) sobre el tema publicada en noviembre de 2021 en el *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

No obstante, otro grupo de investigadoras, encabezadas por la psicobióloga Alicia Salvador de la Universidad de Valencia, que viene realizando también [un importante trabajo](#) sobre las consecuencias de la soledad para la salud de las personas, cuestiona la relación del cortisol con la soledad, relacionándola más con la salud física y psicológica de las personas, especialmente en los hombres, considerados por ello más vulnerables a la misma. En definitiva, sean los que sean sus mecanismos causales, la mayoría de las observaciones e investigaciones experimentales realizadas no dejan duda sobre las negativas consecuencias de la soledad para la salud física y mental de los mayores, lo que debería motivar, no solo a las familias, sino también a todas las administraciones políticas a establecer los programas y dotar los recursos económicos necesarios para promover y facilitar la vida social de los mayores impidiendo que ninguno de ellos pueda verse abocado a una [soledad sobrevenida no deseada](#).

[Ignacio Morgado Bernal](#)

Es catedrático emérito de Psicobiología en el Instituto de Neurociencia y en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona

[Materia gris](#) es un espacio que trata de explicar, de forma accesible, cómo el cerebro crea la mente y controla el comportamiento. Los sentidos, las motivaciones y los sentimientos, el sueño, el aprendizaje y la memoria, el lenguaje y la consciencia, al igual que sus principales trastornos, serán analizados en la convicción de que saber cómo funcionan equivale a conocernos mejor e incrementar nuestro bienestar y las relaciones con las demás personas.

*Puedes seguir a **MATERIA** en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#), o apuntarte aquí para recibir [nuestra newsletter semanal](#).*